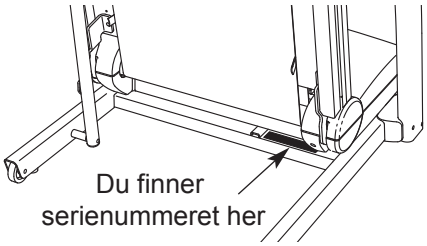
PRO-FORM®

780 ZLT

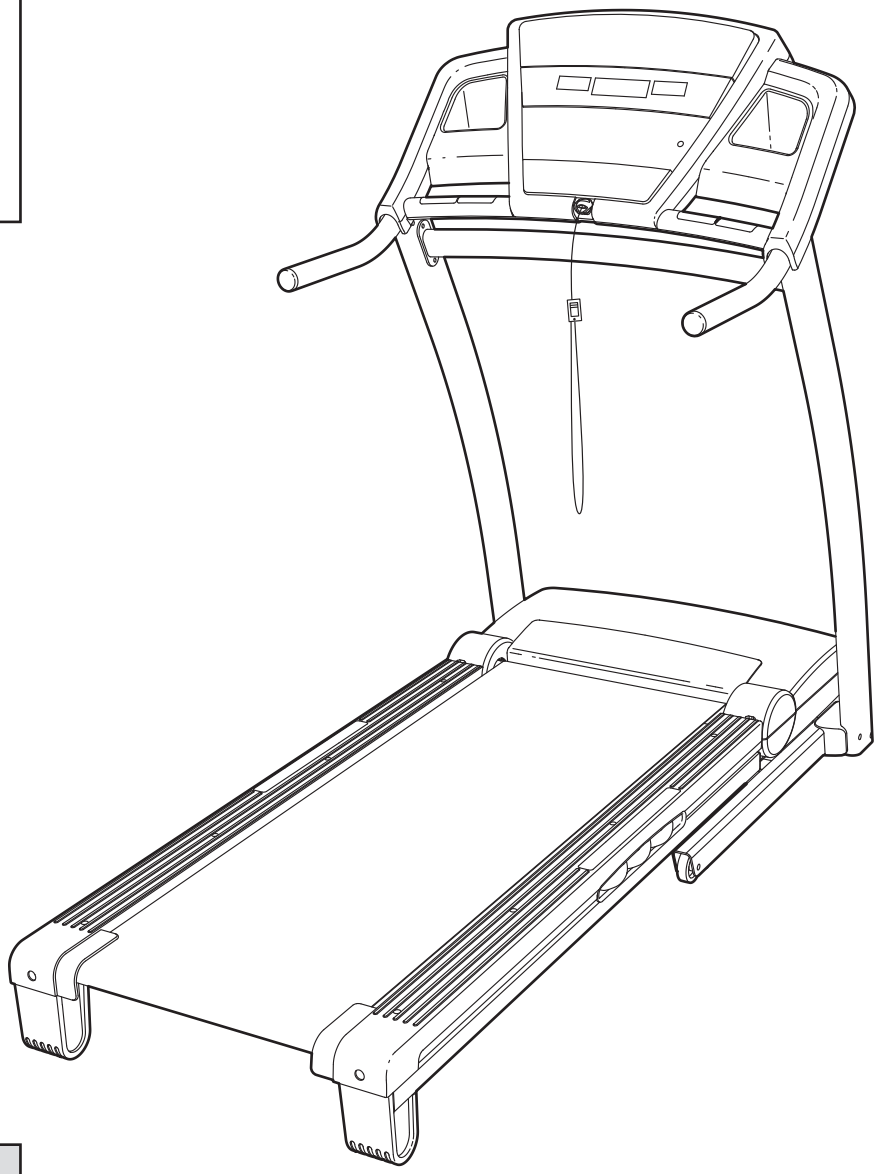
Modellnr.: PETL81708.O

Serienr.:_____

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING

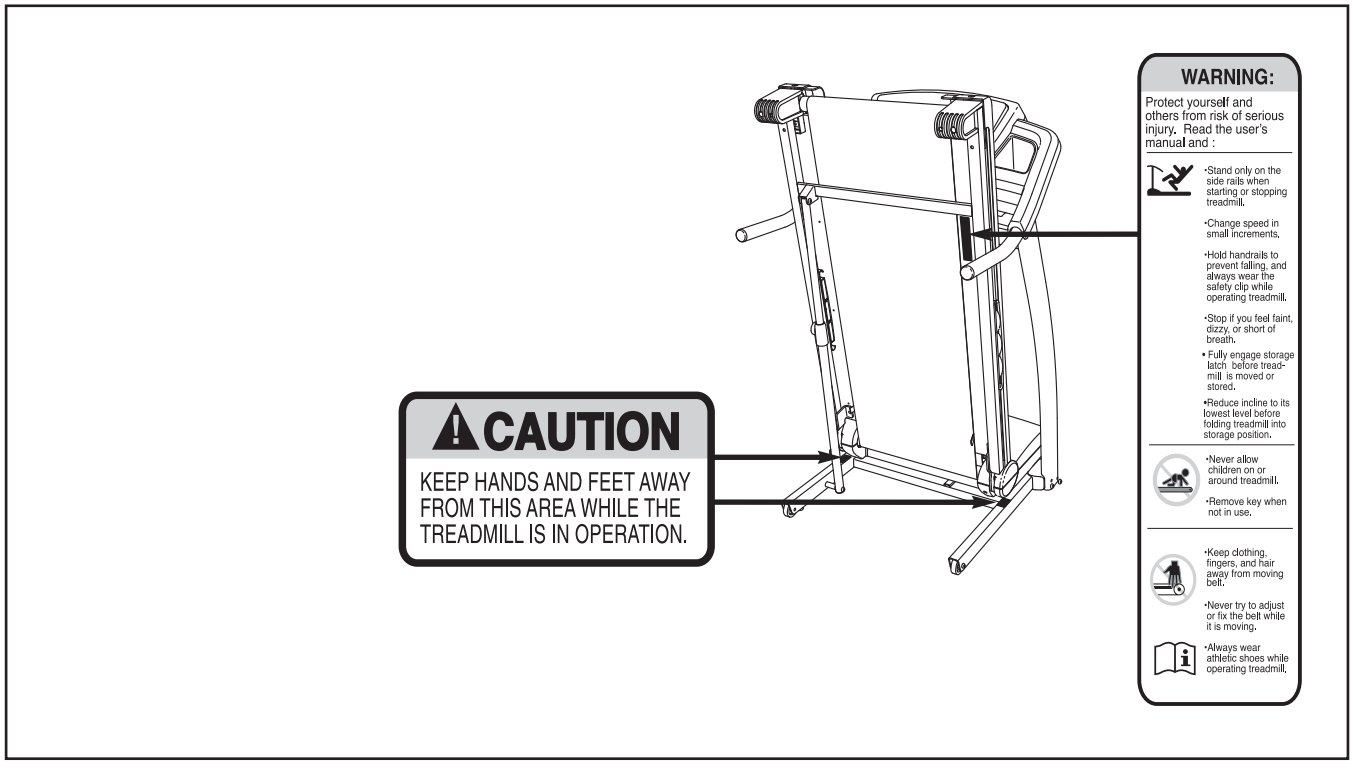


⚠ MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne bruker-veiledningen før du benytter deg av apparatet. Behold denne bruker-veiledningen for fremtidig referanse.

INNHOLD

Plassering av klistremerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Montering	6
Drift og justeringer	13
Folding og flytting	19
Feilsøk	21
Retningslinjer	24
Deleliste	26
Oversiktsdiagrammer	28
Service	32


CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.
WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :
•Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
•Change speed in small increments.
•Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
•Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
•Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
•Never allow children on or around treadmill.
•Remove key when not in use.
•Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
•Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
•Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PROFORM is a registered trademark of ICON IP, Inc.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere faren for skader, er det viktig å lese gjennom de følgende viktige forholdsreglene før du benytter deg av din tredemølle.

1. Før du påbegynner et nytt treningsprogram er det viktig at du snakker med en lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel, eller har kjente helseproblemer.

2. Det er eierens ansvar å passe på at alle brukere av denne tredemøllen er informert om alle advarsler og forholdsregler.

3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.

4. Plassèr tredemøllen på en jevn overflate med minst 2,4 meter ledig rom bak apparatet og 0,6 meter på de resterende sidene. Plassèr en matte under tredemøllen for å hindre at gulv eller teppe blir skadet.

5. Hold apparatet innendørs og beskytt den mot fuktighet og støv. Ikke benytt tredemøllen i garasjen eller utendørs selv om den står under tak, eller nær vann.

6. Ikke benytt deg av tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.

7. Barn under 12 år må holdes unna tredemøllen til enhver tid. Det samme gjelder også kjæledyr.

8. Tredemøllens maksvekt er 136 kg.

9. Ikke tillat at flere enn èn person benytter seg av apparatet samtidig.

10. Ha på deg passende bekledning når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løse klær da disse kan risikere å vikle seg inn i apparatet. Bruk alltid passende treningssko. Ikke bruk tredemøllen barbeint eller kun iført sokker.

11. Når du kobler til strømledningen (Se side 13), så må du koble den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være koblet på den samme kretsen.

12. Dersom du må benytte deg av en skjøteledning, bruk kun en 3 conductor, 1 mm^2 (14-gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.

14. Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 21).

15. Les og sett deg inn i hvordan nødstopp-prosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 15).

16. Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.

17. Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.

18. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytme-trender.

19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhets-nøkkelen og koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk.

20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6 og FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLE på side 19). Du må være istand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.

21. Pass på at oppbevaringslåsen sitter godt når du folder eller flytter tredemøllen.

22. Inspiser og stram eventuelle løse deler på tredemøllen regelmessig.

23. Ikke putt gjenstander inn i eventuelle åpninger på apparatet.

24. Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før rens og før vedlikehold som står beskrevet i denne manualen. Aldri fjern hoveddekslet hvis ikke du er blit instruert om dette av en fagperson.
All service annet enn den som står beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av en fagperson.

25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk denne tredemøllen i kommersiell, leie eller institusjonell sammenheng.

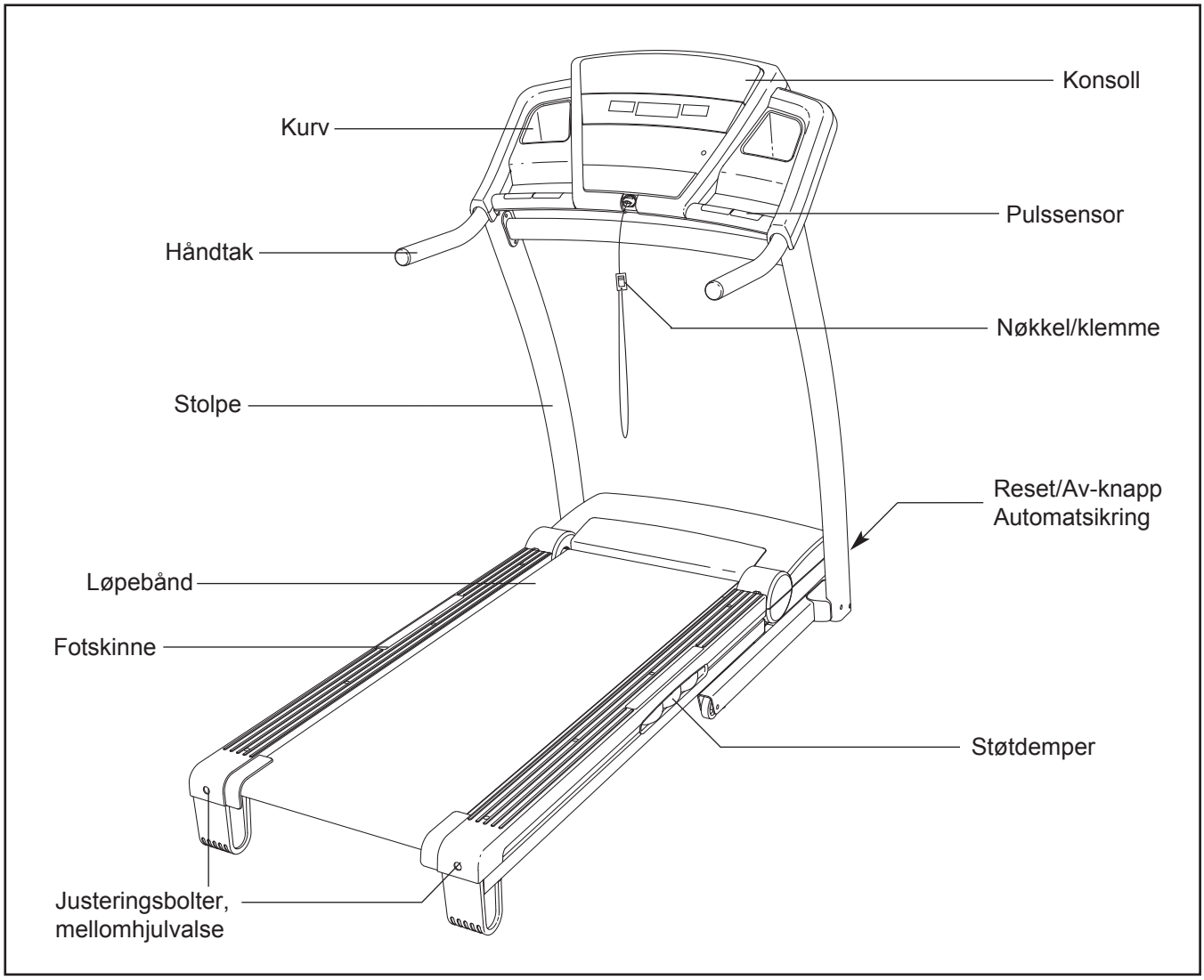
SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PROFORM 780 ZLT tredemøllen. 780 ZLT kan tilby et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre hjemmetrening mer effektivt og fornøyelig. Når du ikke trener, kan 780 ZLT foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

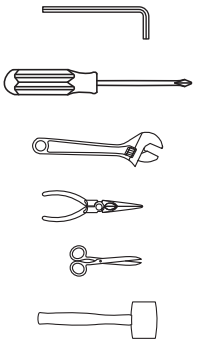
Det er viktig å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av denne tredemøllen.

Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.



MONTERING

Det trengs to personer til montering. Plassèr tredemøllen i et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen. Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høytytende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet *kan* under transport ha blitt overført til oversiden av beltet. Dette er helt normalt og vil ikke virke negativt på tredemøllens ytelse. Dersom du finner smøremiddel på oversiden av løpebåndet, tørker du dette av med en myk klut og et mildt og ikke-slitende rengjøringsmiddel.
Til monteringen vil du trenge



umbraconøkler (inkludert)

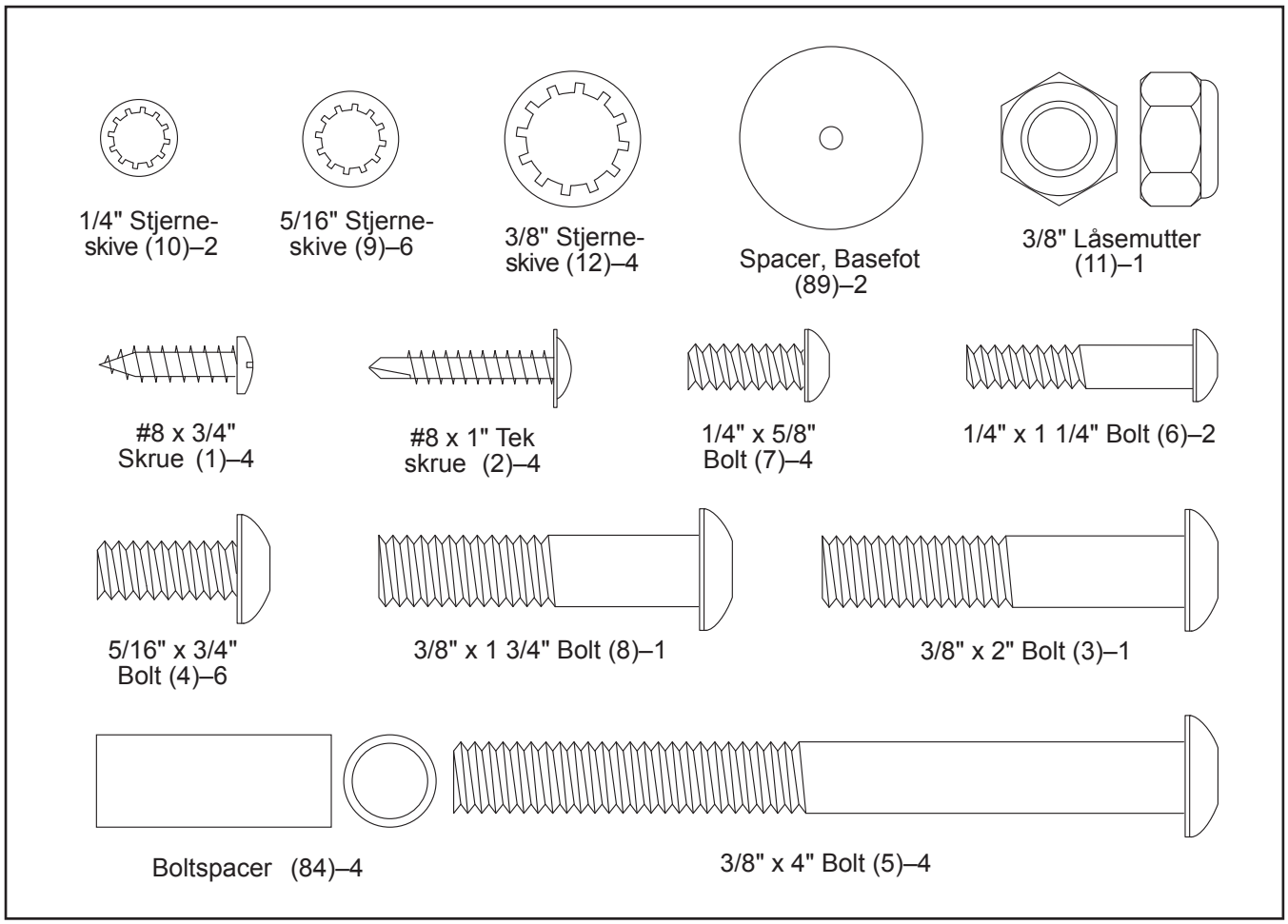
stjernetrekker (ikke inkludert),

Skiftenøkkel (ikke inkludert),

Nåletang (ikke inkludert)

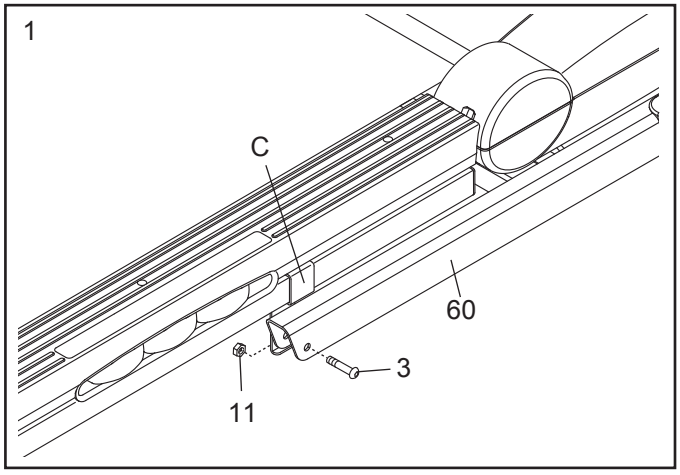
Saks (ikke inkludert)

Gummiklubbe (ikke inkludert)


1/4" Stjerne-skive (10)–2
5/16" Stjerne-skive (9)–6
3/8" Stjerne-skive (12)–4
Spacer, Basefot (89)–2
3/8" Låsemutter (11)–1
#8 x 3/4" Skrue (1)–4
#8 x 1" Tek skrue (2)–4
1/4" x 5/8" Bolt (7)–4
1/4" x 1 1/4" Bolt (6)–2
5/16" x 3/4" Bolt (4)–6
3/8" x 1 3/4" Bolt (8)–1
3/8" x 2" Bolt (3)–1
Boltspacer (84)–4
3/8" x 4" Bolt (5)–4

1. **Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.**

Fjern 3/8” låsemutteren (11), 3/8” x 2” bolten (3), og braketten (C) fra basen (60). **Gjenta dette steget med andre siden av tredemøllen.** Kast brakettene. Spar på låsemutterene og boltene for steg 3 og 6.

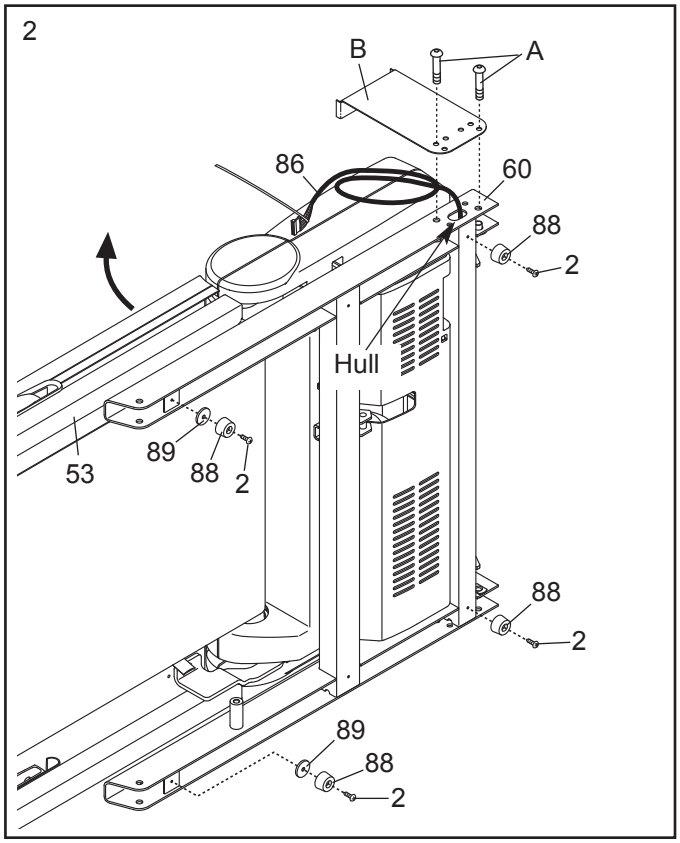


2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin venstre side. Fold rammen (53) delvis så at tredemøllen ligger mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

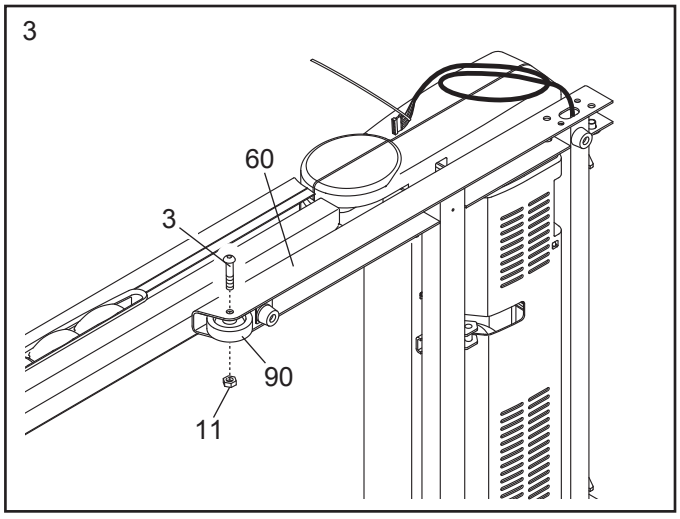
Fjern og kast de to indikerte boltene (A) og braketten (B).

Klipp båndet som binder ledningsettet (86) til basen (60). Finn båndet i det indikerte hullet i basen, og dra stolpeledningen ut av hullet.

Fest to baseputer (88) til basen (60) som indikert på tegningen med en spacer for basepute (89) og #8 x 1” Tek skruer (2). Fest så baseputene med kun #8 x 1” Tek skruene (2).

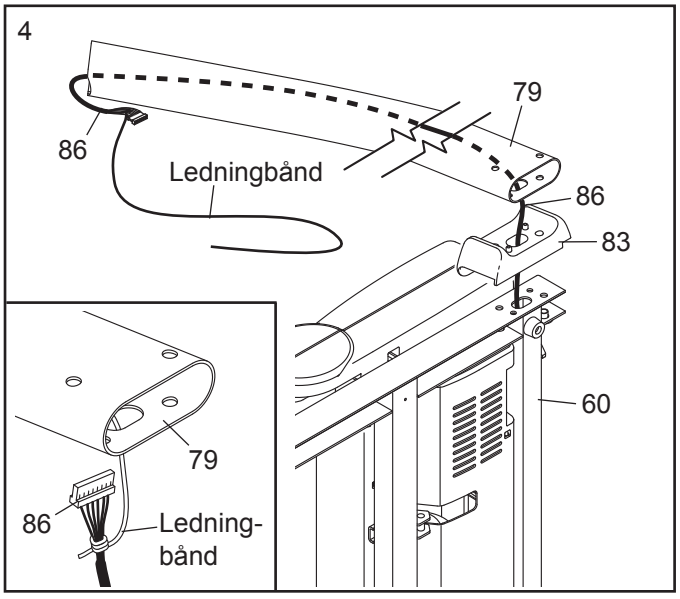


3. Fest et hjul (90) med 3/8” x 2” bolten (3) og 3/8” låsemutteren (11) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må lett kunne gå rundt.**



4. Finn den høyre stolpen (79) og høyre stolpespacer (83), som er merket med klistremerker. Før ledningssettet (86) gjennom den høyre stolpespaceren som vist. Plasser den høyre stolpespaceren på basen (60).

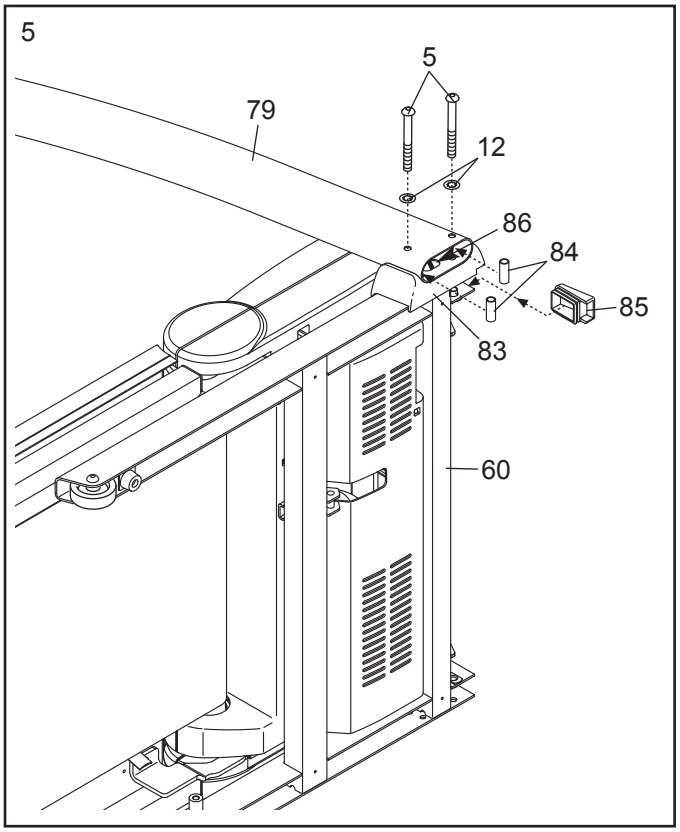
Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen (79) nær basen (60). **Se den lille tegningen:**
Fest ledningbåndet fra den høyre stolpen sikkert rundt enden av ledningsettet (86). Dra deretter den andre enden av ledningbåndet til ledningsettet hår gått helt gjennom den høyre stolpen.



5. Hold en boltspacer (84) inne i den nedre delen av den høyre stolpen (79). Før en 3/8” x 4” bolt (5) med en 3/8” stjerneskive (12) inn i den høyre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en annen boltspacer (84), 3/8” x 4” bolt (5), og en 3/8” stjerneskive (12).**

Hold høyre stolpe (79) mot den høyre stolpespaceren (83). **Vær forsiktig så du ikke legger ledningsettet (86) i klem.** Stram 3/8” x 4” boltene (5) med fingrene; **ikke stram boltene hardt ennå.**

Trykk en baseendekapsel (85) inn i basen (60).

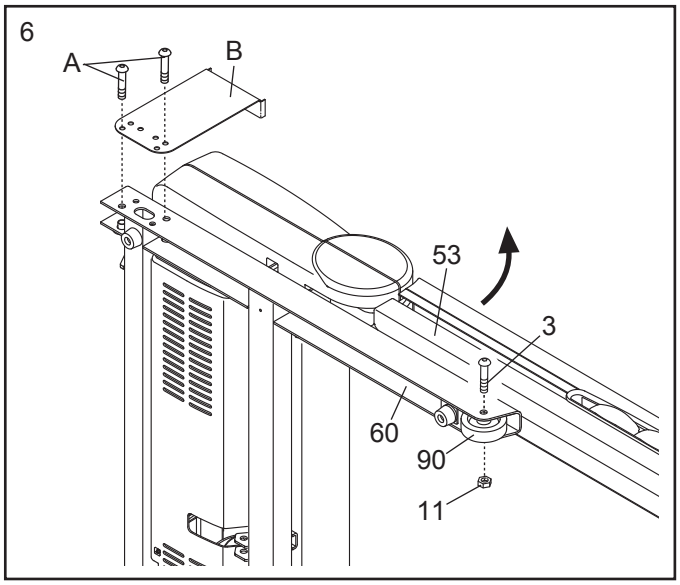


6. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig på sin høyre side. Delvis fold rammen (53) så tredemøllen ligger mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

Fjern og kast de to indikerte boltene (A) og braketten (B).

Fest et hjul (90) med 3/8" x 2" bolten (3) og 3/8" mutteren (11) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne svinge fritt.**

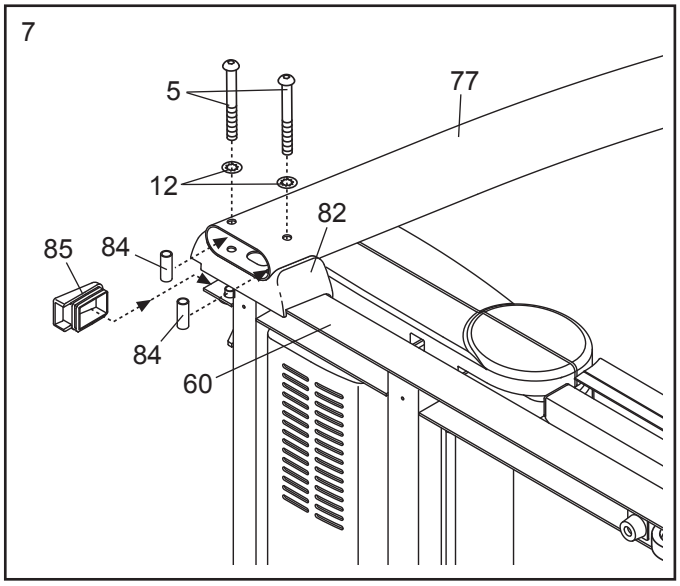
Kast braketten du nettopp har fjernet.



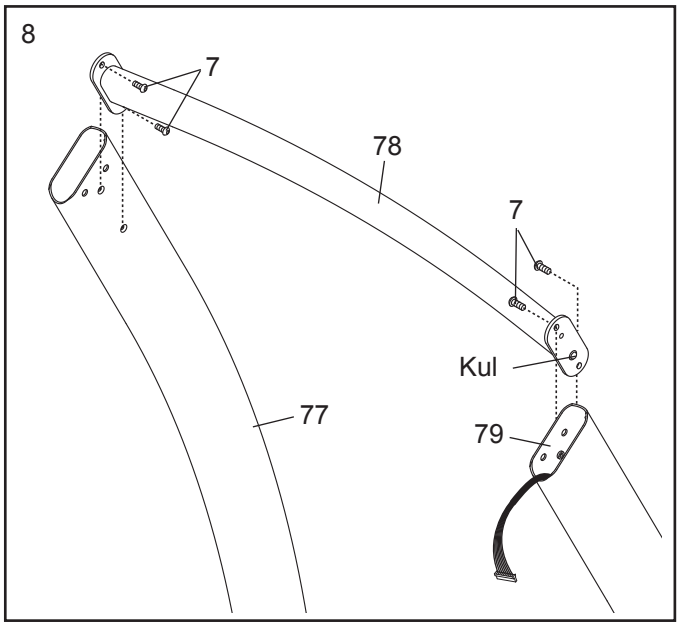
7. Hold en boltspacer (84) inne i den nedre delen av venstre stolpe (77). Før en 3/8" x 4" bolt (5) med en 3/8" stjerneskive (12) inn i den venstre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en ny boltspacer (84), 3/8" x 4" bolt (5), og en 3/8" stjerneskive (12).**

Hold den venstre stolpespaceren (82) og den venstre stolpen (77) mot basen (60). Skru 3/8" x 4" boltene sammen med fingrene; **ikke stram boltene helt inn ennå.**

Trykk en baseendekapsel (85) inn i basen (60).
Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen tilbake i stående posisjon.



8. Posisjoner tverrstangen (78) så den indikerte kulen er plassert som vist på tegningen. Fest tverrstangen til stolpene (77, 79) med fire 1/4" x 5/8" bolter (7); **ikke stram boltene ennå.**

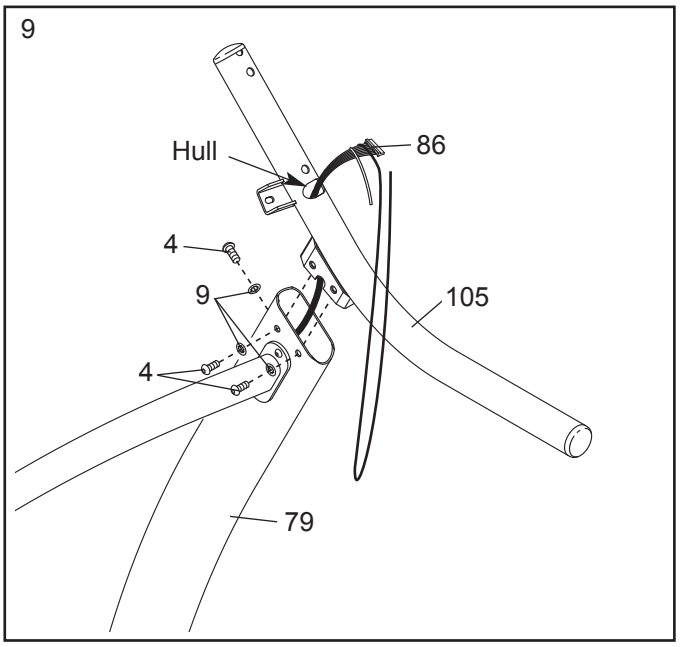


9. Finn det høyre håndtaket (105). Få en annen person til å holde det høyre håndtaket nær den høyre stolpen (79).

Før ledningsettet (86) inn i bunnen av det høyre håndtaket (105) og ut gjennom hullet på toppen.

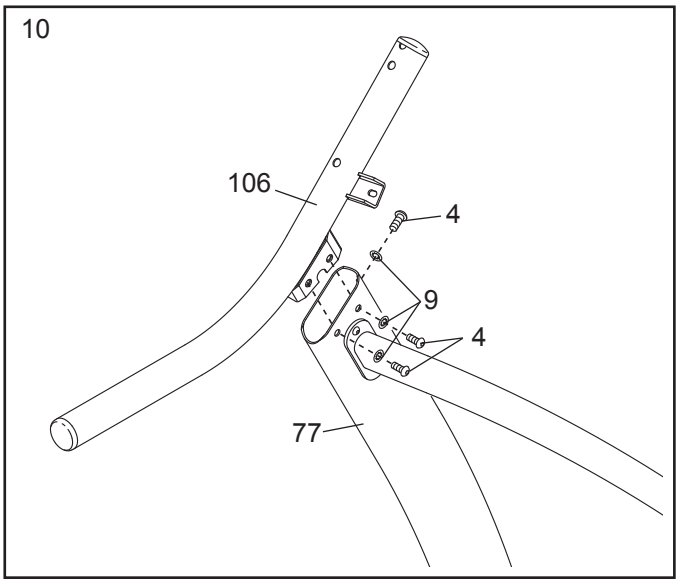
Før braketten på det høyre håndtaket (105) inn i toppen av den høyre stolpen (79).

Fest det høyre håndtaket (105) til den høyre stolpen (79) med tre 5/16” stjerneskiver (9) og tre 5/16” x 3/4” bolter (4); **ikke stram boltene ennå. Pass på så du ikke legger ledningsettet (86) i klem.**



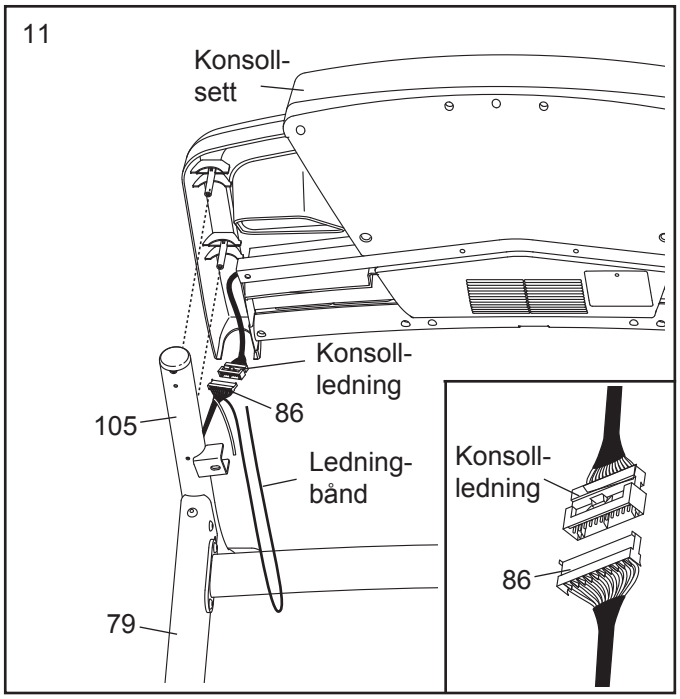
10. Før braketten på det venstre håndtaket (106) inn i toppen av den venstre stolpen (77).

Fest det venstre håndtaket (106) til den venstre stolpen (77) med tre 5/16” stjerneskiver (9) og tre 5/16” x 3/4” bolter (4); **ikke stram boltene ennå.**



11. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet nær den høyre stolpen (79). Koble ledningsettet (86) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Koblingsstykkene skal gli enkelt sammen og låses på plass.** Dersom de ikke gjør dette, snur du èt koblingsstykke og prøver igjen. **DERSOM KOBLINGSSTYKKENE IKKE ER KOBLET RIKTIG, KAN KONSOLLET SKADES NÅR STRØMMEN TILKOBLES.** Fjern ledningbåndet fra ledningsettet. Før deretter koblingsstykkene og all ledningslakk inn i den høyre stolpen (105).

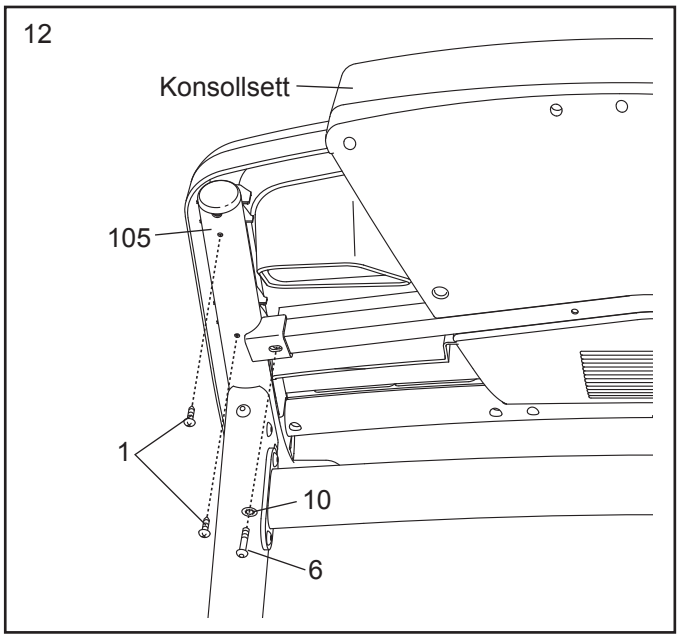
Sett konsollet på den høyre stolpen (105) og venstre stolpen (ikke illustrert). **Forsikre deg om at ingen ledninger ligger i klem.**



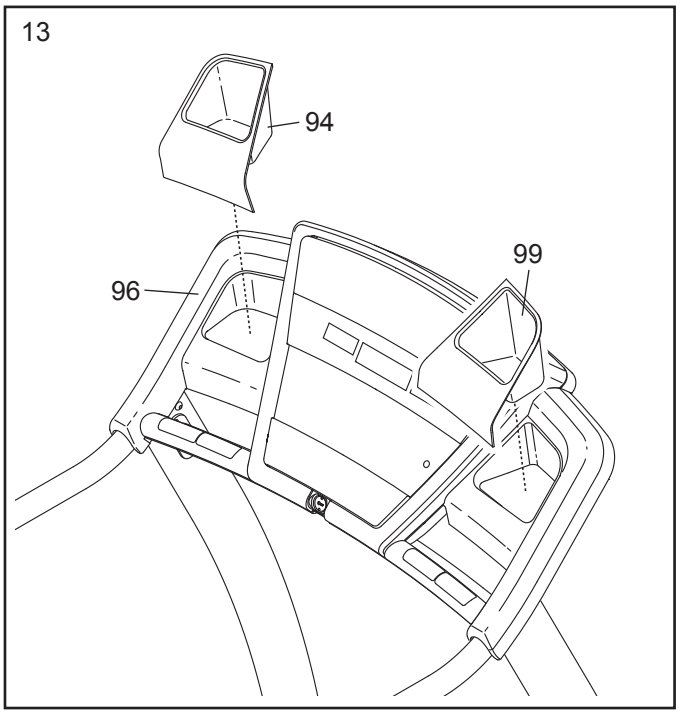
12. **Pass på å ikke legge ledningene som befinner seg i den høyre stolpen (105) i klem.**

Fest konsollsettet til den høyre stolpen (105) med to #8 x 3/4” skruer (1) og en 1/4” x 1 1/4” bolt (6) med en 1/4” stjerneskive (10). **Gjenta dette steget på venstre side av konsollsettet. Skru igjen alle boltene med fingrene før du begynner å stramme dem.**

Se steg 5 og 7 – 10. Stram alle bolter som er brukt i disse stegene.



13. Dersom dette er nødvendig, trykk den venstre tilbehørskurven (94) og den høyre tilbehørskurven (99) inn i konsollbasen (96).



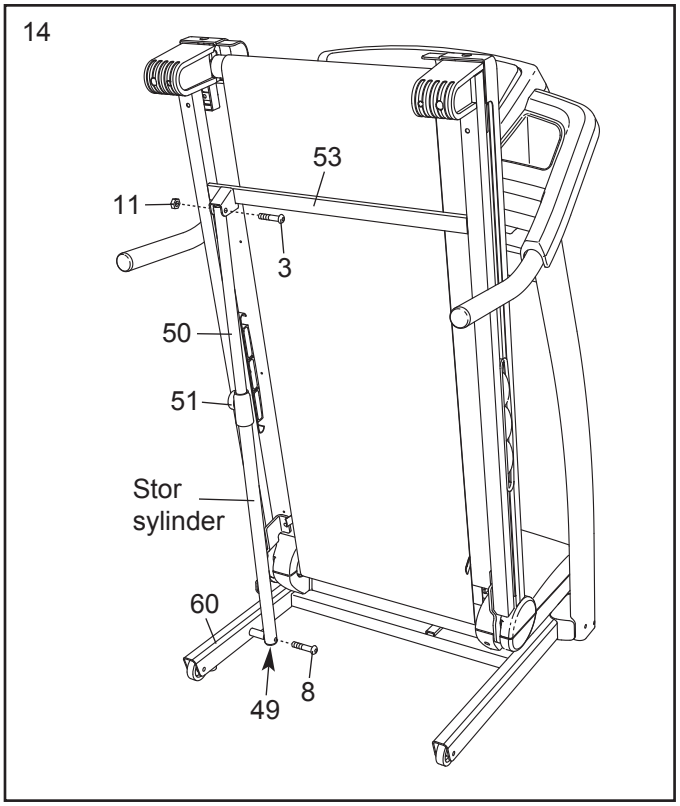
14. Hev rammen (53) til posisjonen som vist på tegningen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen oppe til dette steget er fullført.**

Vri lagringslåsen (50) så den store sylinderen og låseskruen (51) er i samme posisjon som på tegningen.

Fjern båndet fra den øvre delen av lagringslåsen (50). Fest den øvre delen av lagringslåsen til braketten på rammen (53) med en 3/8” x 2” bolt (3) og en 3/8” låse-mutter (11)

Fjern båndet fra nedre del av lagringslåsen (50). Juster hullene i låsehetten (49) etter hulllene i lagringslåsen. **Pass på at låsehetten er inne i lagringslåsen.** Fest lagringslåsen til braketten på basen (60) med en 3/8” x 1 3/4” bolt (8). Merk: Det kan være nødvendig å bevege rammen (53) frem og tilbake for å justere lagringslåsen med braketten.

Senk rammen (53) (se side 20).



15. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom merkene på tredemøllen er dekket av gjennomsiktig plastikk, fjerner du denne plastikken.

Plassèr tredemøllen oppå en matte for å beskytte gulv eller teppe.

Oppbevar umbraconøklene på et sikkert sted; den store nøkkelen brukes til å justere løpebåndet (Se side 22 og 23).

DRIFT OG JUSTERINGER

FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

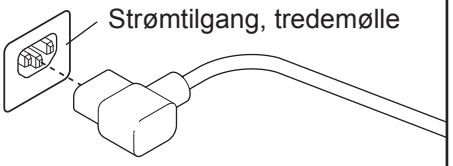
Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høy-ytelses smøremiddel.
VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller løpeplattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

STRØMKABEL

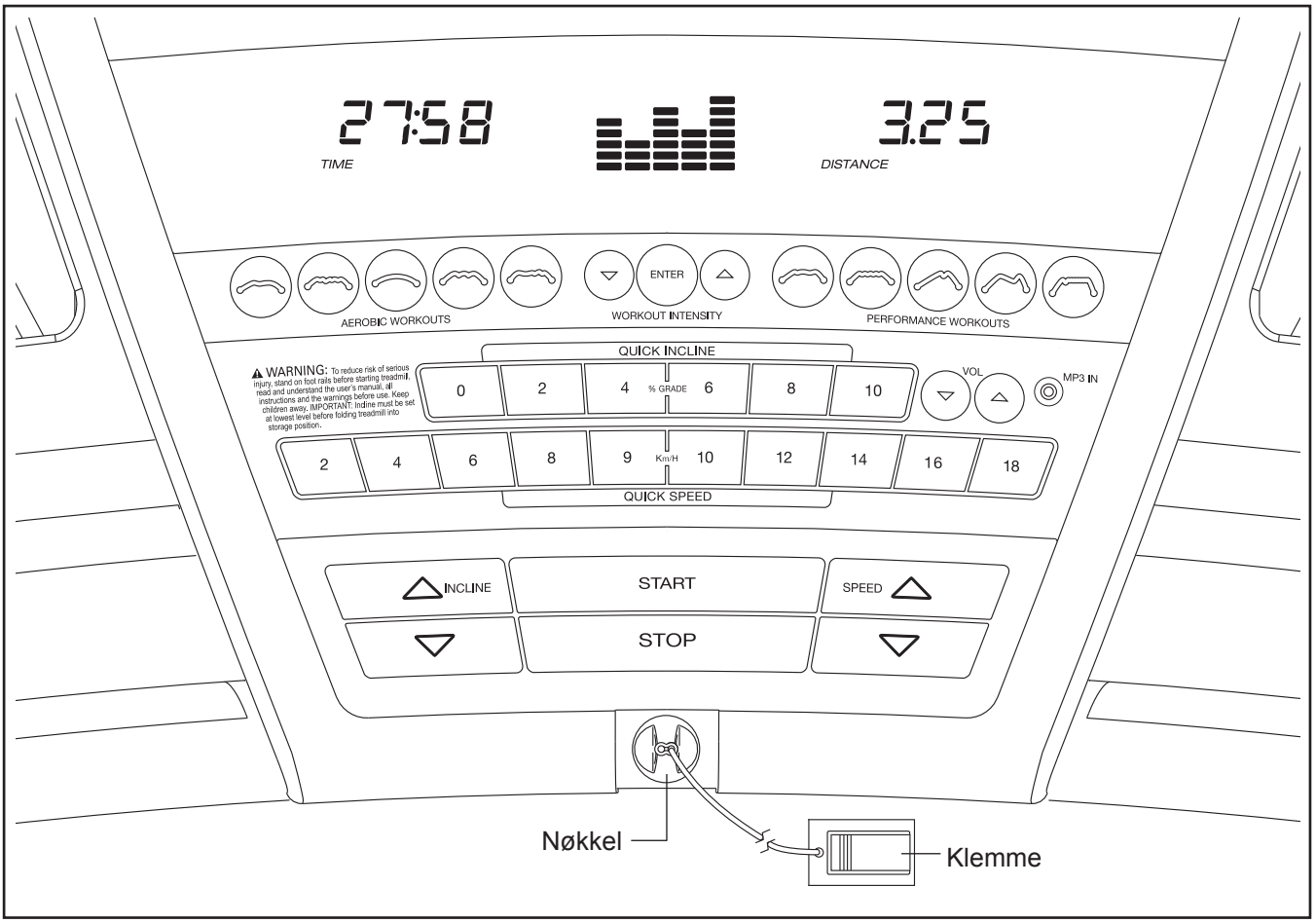
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.
VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.

Se tegning 1: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.

1



ADVARSEL: Feilaktig kobling av jordledningen kan resultere i en økt fare for elektrisk sjokk. Sjekk med en kvalifisert elektriker eller service-person dersom du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifiser støpslet som er levert med produktet. Dersom det ikke passer i stikkontakten, få en elektriker til å installere den.


27:58
TIME
3.25
DISTANCE
ENTER
AEROBIC WORKOUTS
WORKOUT INTENSITY
PERFORMANCE WORKOUTS
QUICK INCLINE
WARNING: To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill. read and understand the user's manual. all instructions and the warnings before use. Keep children away. IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
0 2 4 % GRADE 6 8 10
VOL
MP3 IN
2 4 6 8 9 Km/H 10 12 14 16 18
QUICK SPEED
INCLINE
START
SPEED
STOP
Nøkkel
Klemme

FUNKSJONER PÅ KONSOLLET

Tredemøllen tilbyr et utvalg med funksjoner som er utviklet for å gjøre treningen både mer effektiv og moro.

Når du bruker tredemøllen i manuell modus, kan du forandre hastighet og stigning bare ved å trykke på en knapp. Mens du trener vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulssensorene.

Konsollet kan også tilby 10 forhåndsinnstilte treningsøkter—fem aerobiske økter, og fem ytelsesøkter. Hver treningsøkt kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også høre på din favorittmusikk eller lydbøker med konsollets stereo lydsystem mens du trener.

For å skru på apparatet, se side 15.
For bruk av manuell modus, se side 15.
For bruk av forhåndsinnstilt treningsøkt, se side 17.
For bruk av lydsystemet, se side 18.
For bruk av informasjonsmodus, se side 18.

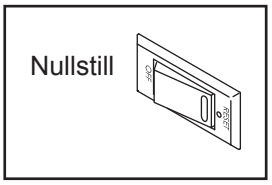
Viktig: Dersom konsollet er dekket av klar plastikk, så fjerner du dette. Bruk rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen for unngå skade på apparatet. Første gang du benytter deg av tredemøllen, bør du holde et øye med justeringen av beltet, og sentrere det dersom det er nødvendig (Se side 23).

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både engelske miles og kilometer. Se INFORMASJONSMODUS på side 18 for å finne ut hvilken måleenhet er valgt eller for å skifte måleenhet. I brukerveiledningen vil all distanse og hastighet bli referert til i kilometer.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

VIKTIG: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, la det varmes opp til romtemperatur før du skrur på strømmen. Dersom dette ikke blir gjort, kan konsollets display eller andre elektriske komponenter bli skadet.

Koble til strømkabelen (Se side 13). Finn så nullstill/av automatsikringen på tredemøllerammen nær strøm-ledningen. Sett automatsikringen til nullstillposisjonen.



VIKTIG: Konsollet har en demomodus designet for bruk dersom tredemøllen står utstilt i butikken. Dersom skjermen lyser opp med en gang du kobler til strøm-ledningen og setter automatsikringen i nullstillposisjon, så er displayet i demomodus. For å skru av demomodus, hold STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles er lyst opp, se INFORMASJONS-MODUS på side 18 for å skru av demomodus.

Stå så på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegning på side 14) og fest den til klærne dine. Koble deretter nøkkelen inn i konsollet. Etter et øyeblikk vil displayet lyse opp. **VIKTIG: I en nødsituasjon vil nøkkelen kunne dras ut av konsollet, hvilket vil gjøre at løpebåndet sakner farten til det stopper. Test klemmen ved å ta et par skritt tilbake; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, juster plasseringen av klemmen og prøv igjen.**

BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollet.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN tidligere på denne siden.

2. Velg manuell modus

Når nøkkelen føres inn i konsollet, vil manuell modus automatisk bli valgt. Dersom et forhåndsinnstilt program har blitt valgt, kan du velge manuelt program på nytt ved å trykke gjentatte ganger på WORKOUTS knappene til skjermen kun viser nuller.

3. Start løpebåndet

For å starte løpebåndet, trykker du START knappen, SPEED▲ knappen, eller en av de 10 nummererte QUICK SPEED knappene.

Dersom du trykker START knappen eller SPEED▲ knappen, vil løpebåndet begynne å gå i 2 km/t. Når du trener, kan du forandre hastigheten på løpebåndet når du ønsker det ved å trykke på SPEED▲ eller SPEED▼ knappene. Hver gang du trykker en knapp, vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder en knapp nede, vil hastigheten forandres med 0,5 km/t. Merk: Etter at du har trykket en knapp, kan det ta et øyeblikk for løpebåndet å nå valgt hastighet.

Dersom du trykker på en av de nummererte QUICK SPEED knappene, vil løpebåndet gradvis øke farten til det når den valgte hastigheten.

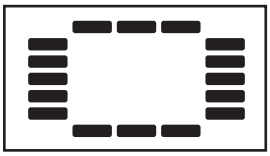
For å stoppe løpebåndet, trykk STOP knappen. Klokken vil blinke på skjermen. For å starte løpebåndet på nytt, trykker du START knappen eller SPEED▲ knappen.

4. Forandre stigningen på tredemøllen dersom ønskelig.

For å forandre stigningen på tredemøllen, trykker du INCLINE▲, INCLINE▼ eller en av de nummererte QUICK INCLINE knappene.
Hver gang du trykker en av disse knappene vil stigningen gradvis økes til den når valgt innstilling.

5. Følg med på din fremgang på displayet

Banen: Banen representerer 400 meter. Mens du går eller løper på tredemøllen, vil indikatorene rundt banen vise seg en etter en til hele banen er kommet opp på skjermen. Banen vil så forsvinne for å begynne på nytt.

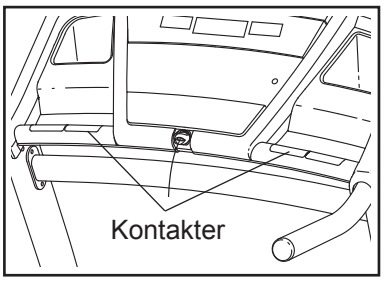


Venstre skjerm:
Når du trener, kan den venstre skjermen vise tid som er gått og et omtrentlig antall kalorier du har forbrent. Denne skjermen vil også vise stigningen på tredemøllen hver gang stigningsnivået forandres.

Høyre skjerm:
Denne skjermen kan vise distansen du har gått eller løpt, og hastigheten på løpebåndet. Dette displayet viser også hjerterytmen når du bruker håndpulssensoren (Se steg 6).

For å nullstille skjermene, trykker du STOP knappen, fjerner nøkkelen og fører nøkkelen tilbake inn i konsollet.

6. Mål hjerterytmen din dersom det er ønskelig



Før du bruker håndpuls-sensoren, fjern den klare plastikken fra metall-kontaktene. Pass også på at hendene dine er rene.

For å måle hjerterytmen din, **stå på fotskinnene og grip rundt metall-kontaktene i ca 10 sekunder. Unngå å røre på hendene dine.** Når sensoren har oppdaget pulsen din, vil en eller to streker vil komme opp på skjermen, og hjerterytmen din vil så bli vist. **For den mest nøyaktige avlesningen, hold hendene dine på kontaktene dine i ca 15 sekunder.**

7. Når du er ferdig med å trene, fjern nøkkelen fra konsollet

Plassèr føttene på fotskinnene, trykk STOP knappen, og **juster stigningen på tredemøllen til den laveste innstillingen. Stigningen må være på laveste nivå, eller så risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen til lagrings-posisjon.** Fjern så nøkkelen fra konsollet og oppbevar den på et sikkert sted.

Når du er ferdig med å bruke tredemøllen, trykker du automatsikringen til “off” og kobler fra strømledningen. **VIKTIG: Dersom du ikke gjør dette, kan tredemøllens elektriske komponenter slites ut raskere.**

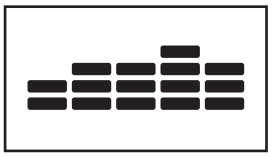
FORHÅNDSINNSTILTE TRENINGSØKTER

1. Før nøkkelen inn i konsollet

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 15.

2. Velg en av de 10 forhåndsinnstilte treningsøktene.

For å velge en aerobisk eller ytelsesbasert treningsøkt, trykker du en av WORKOUT-knappene. Maks innstilling for hastighet samt varigheten på økten vil dukke opp på skjermen i noen sekunder. I tillegg vil en profil som viser deg de forskjellige hastighetene rulle over skjermen.



Hver treningsøkt er delt inn i 30 ett-minuttssegmenter. En hastighets-verdi og en stigningsverdi er programmert for hvert segment. Merk: Samme hastighet og/eller stigning kan være programmert for flere segmenter etter hverandre.

3. Start løpebåndet.

Trykk START-knappen eller SPEED▲ knappen for å påbegynne treningsøkten.

Etter at du har trykket knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg til hastighets- og stigningsverdiene i det første segmentet. Hold deg fast i håndtakene og begynn å gå.

Under treningsøkten, vil trenings-profilen vise deg din fremgang. Det blinkende segmentet i profilen representerer inneværende segment. Høyden på det blinkende segmentet indikerer hastighets-verdien i det inneværende segmentet.

På slutten av hvert segment, vil en serie lyder indikere, og det neste segmentet vil begynne å blinke. Dersom det nye segmentet har andre verdier for hastighet og/eller stigning, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å forberede deg.

Treningsøkten vil fortsette slik til det siste segmentet i profilen blinker på skjermen og det siste segmentet er over. Løpebåndet vil deretter sakne farten til det stanser.

Dersom hastighets- eller stigningsverdi er for høy eller for lav, kan du når som helst overstyre den automatiske programmeringen ved å trykke på SPEED- eller INCLINE-knappene; **men når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk justere seg til verdiene som er forhåndsprogrammert for det nye segmentet.**

For å forandre intensitetsnivå for hele programmet, trykk WORKOUT INTENSITY▲ eller ▼.

For å stanse treningsøkten, kan du når som helst trykke STOP-knappen. For å starte treningsøkten igjen, kan du trykke START-knappen eller SPEED▲. Løpebåndet vil så begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment i treningsøkten begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg etter treningsverdiene for det nye segmentet.

4. Følg med på din egen fremgang

Se steg 5 på side 15 og 16.

5. Mål hjerterytmen din dersom det er ønskelig

Se steg 6 på side 16.

6. Når du har avsluttet treningen, fjern nøkkelen fra konsollet

Se steg 7 på side 16.

STEREO LYDSYSTEM

For å spille musikk eller lydbøker gjennom konsollets stereosystem, må du koble din mp3-spiller eller cd-spiller til konsollet. Koble en ende av den inkluderte lydkabelen inn i tilførselen på din mp3- eller cd-spiller. Koble den andre enden inn i tilførselen på konsollet. **Sørg for at begge ender av lydkabelen er plugget helt inn.**

Trykk så ▶ og juster volumet på din mp3- eller cd-spiller. Juster så volumet ved å trykke på VOL-knappene på konsollet.

Dersom du bruker en bærbar cd-spiller og platen hopper, plassèr cd-spilleren på gulvet eller en annen flat overflate istedet for på konsollet.

INFORMASJONSMODUS

Konsollen tilbyr en informasjonsmodus som holder oversikt over bruksinformasjonen til tredemøllen. Informasjonsmodus lar deg også velge måleenhetene kilometer eller miles, og lar deg slå demomodus av og på.

For å velge informasjonsmodus, hold STOP knappen nede mens du kobler nøkkelen til konsollet og slipp så STOP knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon bli vist:

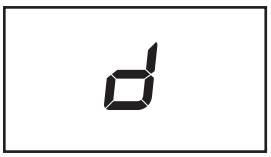
Venstre skjerm vil vise totalt antall timer som apparatet har vært i bruk.

Høyre skjerm viser totalt antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.

Trykk STOP-knappen igjen for se følgende informasjon.

En “E” for *e*ngelske mil eller en “M” for *m*etriske kilometer vil vises på høyre skjerm. Trykk Speed▲ knappen for å forandre denne måleenheten.

Merk: Konsollet har en demomodus designet for bruk dersom tredemøllen er på utstilling i en butikk. Når demo-modus er slått på, vil konsollet fungere normalt når du kobler i strømledningen, setter automatsikringen i nullstill-posisjonen, og fører nøkkelen inn i konsollet. Når du fjerner nøkkelen, vil skjermen forbli lyst opp selv om ingen knapper vil fungere. Dersom demomodus er slått på, vil en “d” vises i displayet nede til høyre mens informasjonsmodus er valgt. For å skru demomodus av eller på, trykker du på Speed▲ knappen.

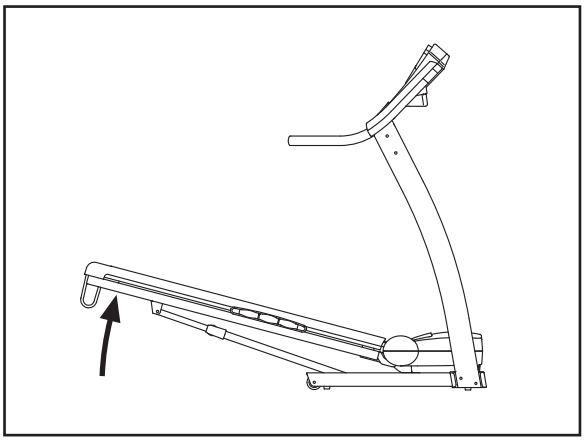


For å gå ut av informasjonmodus, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

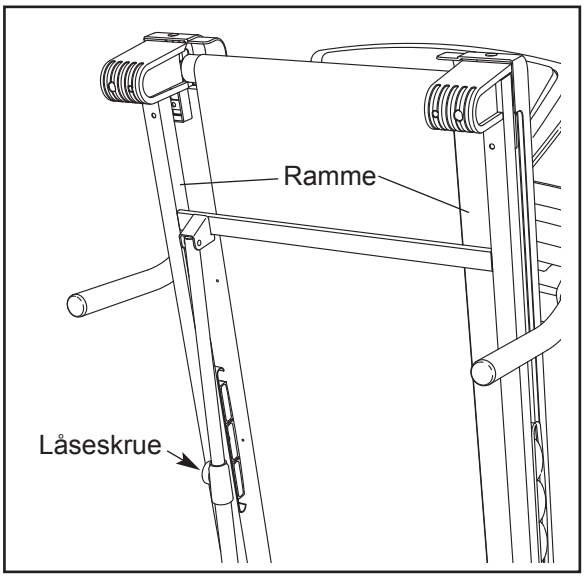
Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Fjern så nøkkelen og koble deretter fra strømledningen.
MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.



1. **Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. MERK: Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.** Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).

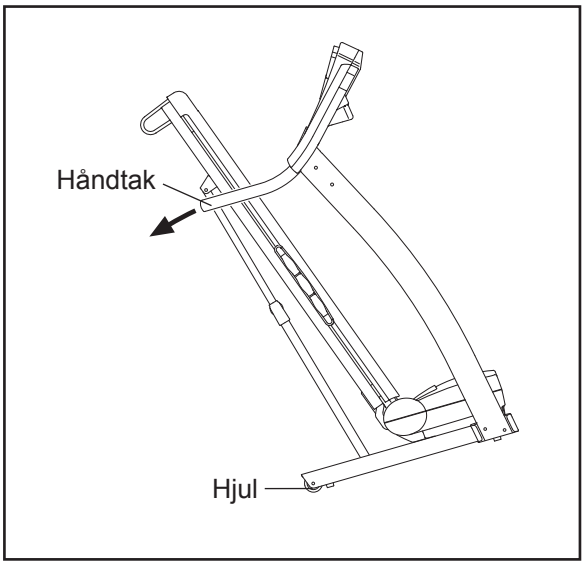
2. Hev rammen til låseskruen låses i lagringsposisjon. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjonen.**

Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.



HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Pass på at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**



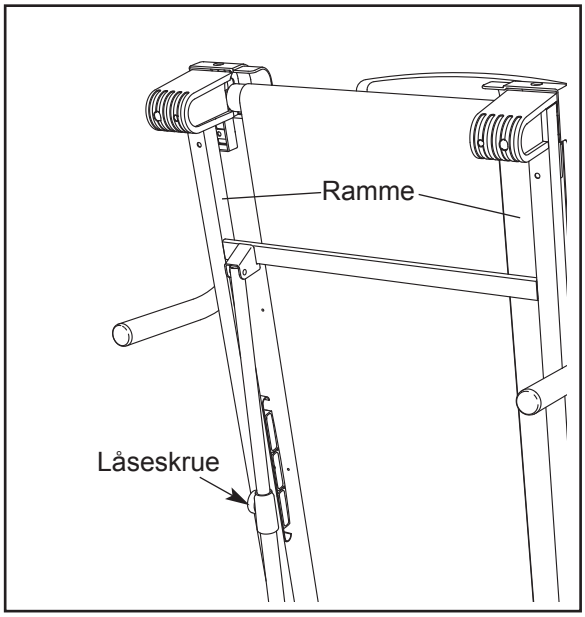
1. Hold en av håndtakene og plasser din andre hånd på plattformen. Plasser en fot mot en av hjulene.

2. Vipp tredemøllen tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Aldri flytt tredemøllen uten å vippe den bakover. Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt den over en ujevn overflate.**

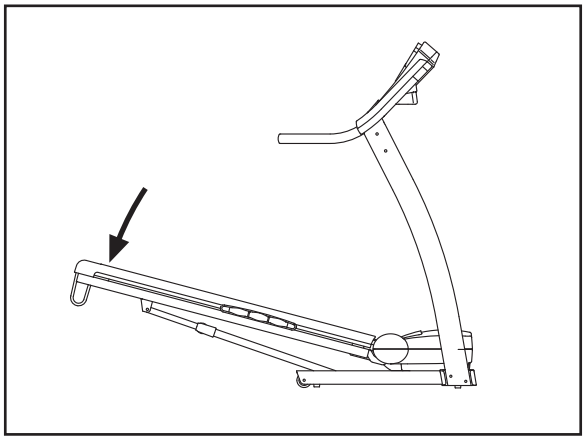
3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Det kan bli nødvendig å dytte rammen forover mens du drar skruen til venstre. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.



2. **Hold metallrammen forsiktig med begge hender,** og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.**



FEILSØK

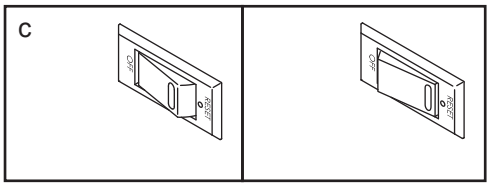
De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: **Strømmen vil ikke skrus på**

LØSNING: a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 13). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm^2 (14-mål) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter. Viktig: Tredemøllen er ikke kompatibel med RCD-utstyrte stikkontakter.

b. Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

c. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på venstre tegning, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: **Strømmen skrur seg av under bruk**

LØSNING: a. Sjekk automatsikringen som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er automatsikringen utkoblet. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

b. Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.

c. Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.

d. Pass på at strømbryteren står på.

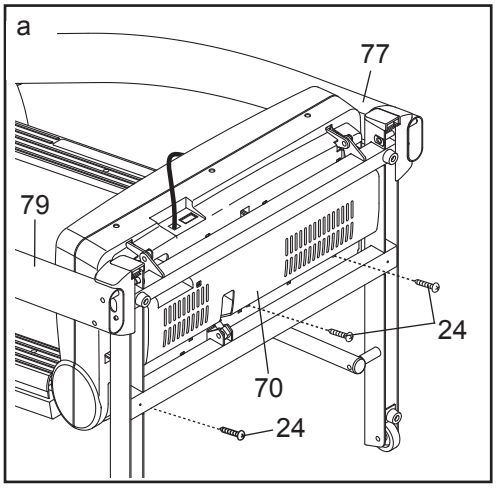
e. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: **Konsollet forblir opplyst selv når jeg fjerner nøkkelen fra konsollet.**

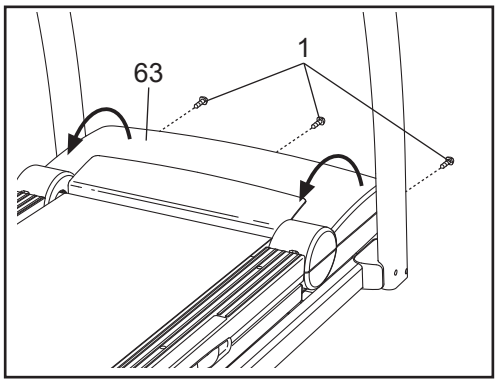
LØSNING: Konsollet har en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på utstilling i butikken. Dersom skjermen fremdeles er opplyst når du fjerner nøkkelen, så er demo-modus på. For å skru av denne, hold STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles er opplyst, se INFORMASJONS-MODUS på side 18.

PROBLEM: **Skjermene på konsollet virker ikke som de skal**

LØSNING: Fjern nøkkelen fra konsollet og **KOBLE FRA STRØM-LEDNINGEN.** Få hjelp av en annen person til å tippe stolpene (77, 79) ned på gulvet. Det kan være tre #8 x 2” skruer (24) på bunnen av bunnplaten (70). Dersom det er dette, så fjerner du disse. Merk: Du trenger en stjerne-trekker som er minst 13 cm lang. Hev så stolpene til stående posisjon igjen.

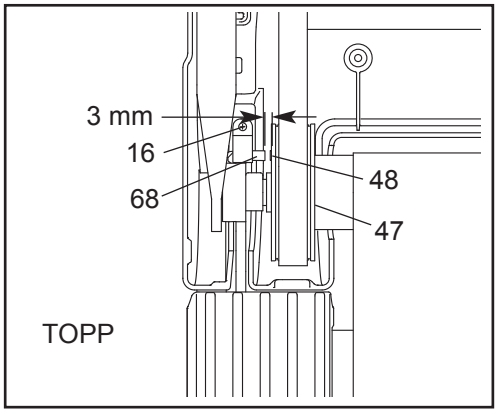


Fjern de tre #8 x 3/4” skruene (1) og drei motordekslet (63) forsiktig av som vist på tegningen.



Finn reedbryteren (68) og magneten (48) på venstre side av reimskiven (47). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.**
Løsne 3/4” skruen (16) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til.

Fest dekselet (ikke vist) med #8 x 3/4” skruene dersom dette er nødvendig, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: **Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig**

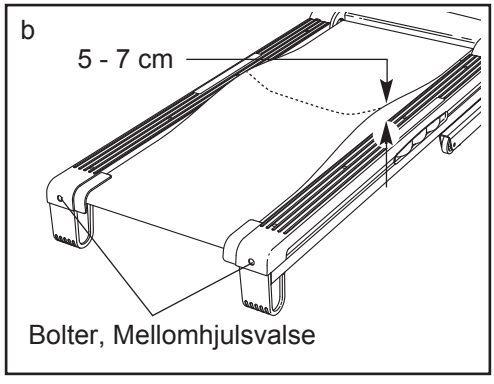
LØSNING: Mens nøkkelen er i konsollet, trykk en av INCLINE knappene. **Fjern nøkkelen fra konsollet mens stigningen forandres.** Vent i noen sekunder og sett nøkkelen tilbake. Tredemøllen vil automatisk gå til maksimum stigningsnivå og deretter gå ned til minimum stigningsnivå. Dette vil rekalibrere stigningssystemet.

PROBLEM: **Løpebåndet sakner farten når man går på det.**

LØSNING: a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-conductor, 1mm^2 (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

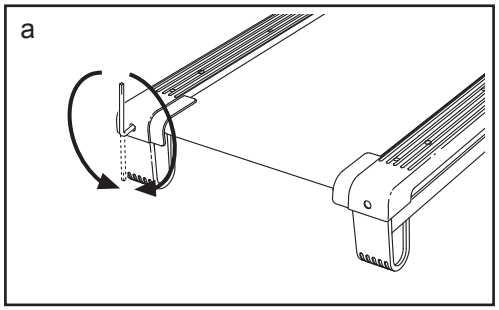
b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbraconøkkelen til å skru begge de bakre boltene for mellomhjulsvalsene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

c. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

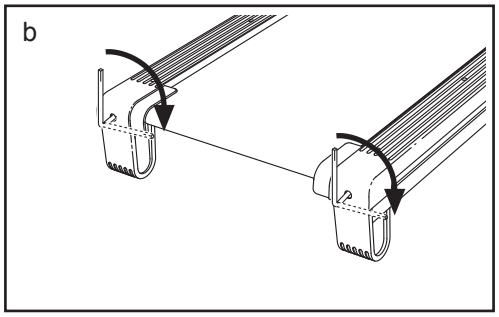


PROBLEM: **Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det**

LØSNING: a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre,** bruker du umbraconøkkelen til å skru den venstre mellomhjulsbolten en halv runde i retning med klokka; **Dersom løpebånder har justert seg til høyre,** skru den venstre mellomhjulsbolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbraconøkkelen til å skru begge de bakre mellomhjulsboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noenminutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



RETNINGSLINJER

⚠ ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelses-mønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å stryrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Diagrammet under viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene, bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din.

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på “aerobic”. Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Hver treningsøkt bør deles opp i de følgende tre deler:

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kroppstemperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen, øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener -hold aldri pusten.

Cool-down: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSFREKVENS

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst èn hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøyelig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger.
Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.
Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillessene og legg

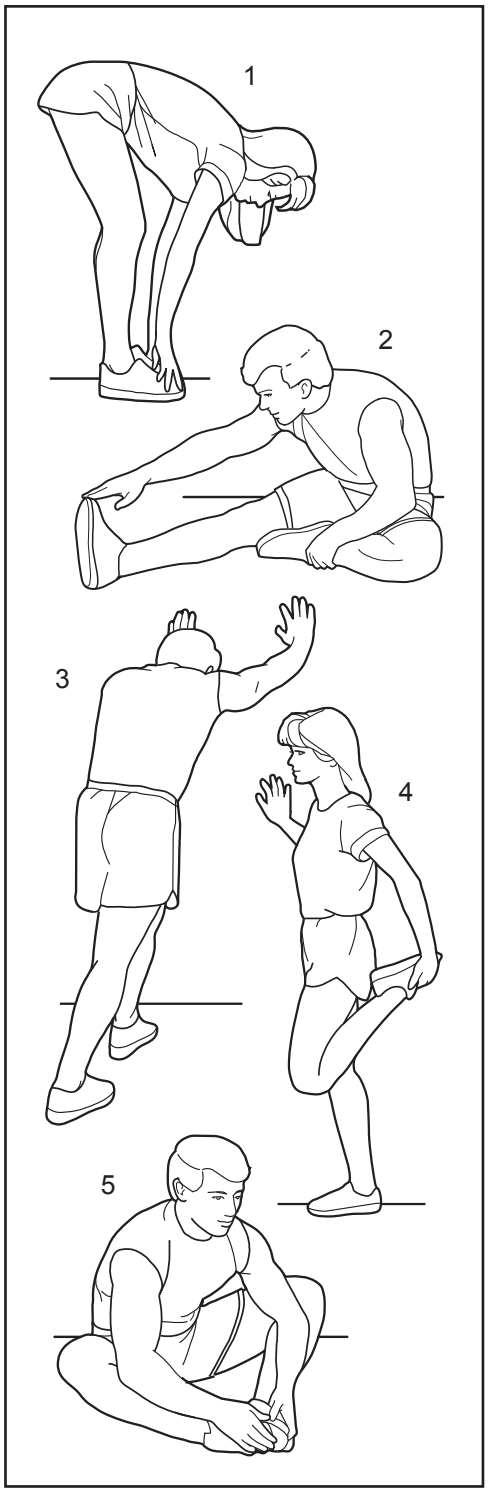
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.
Dette strekker achillessener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.
Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger.
Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



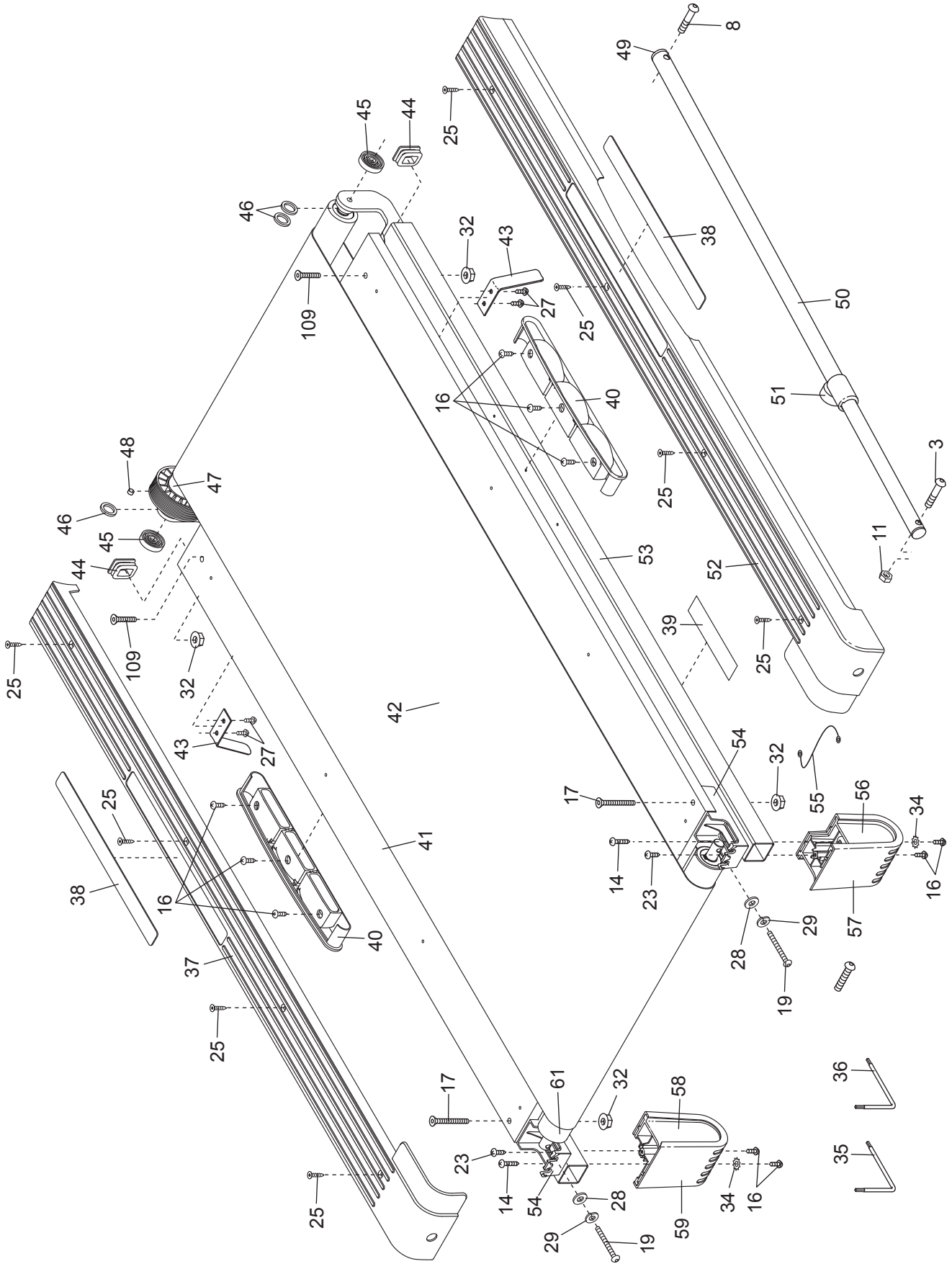
Deleliste

Nr	Beskrivelse	Ant		Nr	Beskrivelse	Ant
1	Skrue, #8 x 3/4”	20		51	Låseskrue	1
2	Tek skrue, #8 x 1”	4		52	Fotskinne, høyre	1
3	Bolt, 3/8” x 2”	3		53	Ramme	1
4	Bolt, 5/16” x 3/4”	6		54	Valsebrakett	2
5	Bolt, 3/8” x 4”	4		55	Jordledning, mellomhjulvalse	1
6	Bolt, 1/4” x 1 1/4”	2		56	Høyre, bakre fotinnlegg	1
7	Bolt, 1/4” x 5/8”	4		57	Høyre, bakre fot	1
8	Bolt, 3/8” x 1 3/4”	1		58	Venstre, bakre fotinnlegg	1
9	Stjerneskive, 5/16”	6		59	Venstre, bakre fot	1
10	Stjerneskive, 1/4”	2		60	Base	1
11	Låsemutter, 3/8”	3		61	Mellomhjulsvalse	1
12	Stjerneskive, 3/8”	4		62	Dekseltillegg	1
13	Tek skrue, #8 x 3/4”	5		63	Motordeksel	1
14	Skrue, #8 x 1 1/2”	4		64	Heisramme	1
15	Kontrollerskrue, #8 x 1/2”	2		65	Jordledning, heisramme	1
16	Skrue, 3/4”	11		66	Belte, drivmotor	1
17	Bolt, 5/16” x 3 5/8”	2		67	Drivmotor	1
18	Bolt, 3/8” x 1 1/4”	2		68	Reedbryter	1
19	Bolt, Mellomhjulvalse	2		69	Klemme, reedbryter	1
20	Stigningsmotorbolt, 3/8” x 1 1/2”	1		70	Underdel	1
21	Stigningsmotorbolt, 3/8” x 1 3/4”	1		71	Automatsikring	1
22	Bolt, 3/8” x 3/4”	2		72	Adapter, strømledning	1
23	Skrue, #8 x 1/2”	14		73	Strømledning	1
24	Skrue, #8 x 2”	3		74	Kontroller	1
25	Skrue, #12 x 1 1/4”	8		75	Jordledning, kontroller	1
26	Motorbolt	2		76	Ledningbånd	2
27	Skrue, belteguide	4		77	Venstre stolpe	1
28	Flat skive, 1/4”	2		78	Tverrstang	1
29	Splittskive, 1/4”	2		79	Høyre stolpe	1
30	Låsemutter	2		80	Spacer, heismotor	1
31	Låsemutter, 3/8”	4		81	Heismotor	1
32	Flensmutter, 5/16”	4		82	Spacer, venstre stolpe	1
33	Klemme, #8	3		83	Spacer, høyre stolpe	1
34	Stjerneskive, #10	2		84	Boltspacer	4
35	Umbraconøkkel	1		85	Basekapsel	2
36	Umbraconøkkel, 5/32”	1		86	Ledningsett	1
37	Fotskinne, venstre	1		87	Advarselsmerke	2
38	Klistremerke, fotskinne	2		88	Basefot	4
39	Klistremerke, låsadvarsel	1		89	Spacer, basefot	2
40	Plattformpute	2		90	Hjul	2
41	Plattform	1		91	Løsbart bånd	2
42	Løpebånd	1		92	Kabelbånd, 15,5”	2
43	Belteguide	2		93	Kabelbånd, 8”	8
44	Rammedeksel	2		94	Venstre tilbehørskurv	1
45	Rammespacer	2		95	Lydkabel	1
46	Spacer, drivhjul	3		96	Konsollbase	1
47	Drivhjul/Reimskive	1		97	Konsoll	1
48	Magnet	1		98	Ledningbånd	1
49	Låsdeksel	1		99	Høyre tilbehørsskuff	1
50	Lagringslås	1		100	Høyre pulsplate	1

Nr	Beskrivelse	Ant		Nr	Beskrivelse	Ant
101	Venstre pulsplate	1		116	Omformer	1
102	Lokk	1		117	Receptacle	1
103	Nøkkel/klemme	1		118	Stjerneskive, #8	2
104	Håndtakshette	4		119	Mutter, #8	1
105	Høyre håndtak	1		120	Jordbolt, #8 x 3/4”	1
106	Venstre håndtak	1		121	Ledning, stigningsmotor	1
107	Tverrbjelke, konsoll	1		-	8” blå ledning, 2F	-
108	Konsollklemme	6		-	10” blå ledning, 2F	-
109	Bolt, 5/16” x 1 1/2”	2		-	4” rød ledning, M/F	-
110	Skrue, #3 x 1/4”	6		-	4” sort ledning, 2F	-
111	Nøkkelbryter	1		-	4” grønn ledning, m/merke	-
112	Motorisolator	2		-	8” hvit ledning, 2F	-
113	Motorplate	1		-	4” sort ledning, M/F	-
114	Elektronikkplate	1		-	8” grønn/gul ledning, F/R	-
115	Filter	1		-	Brukerveiledning	-

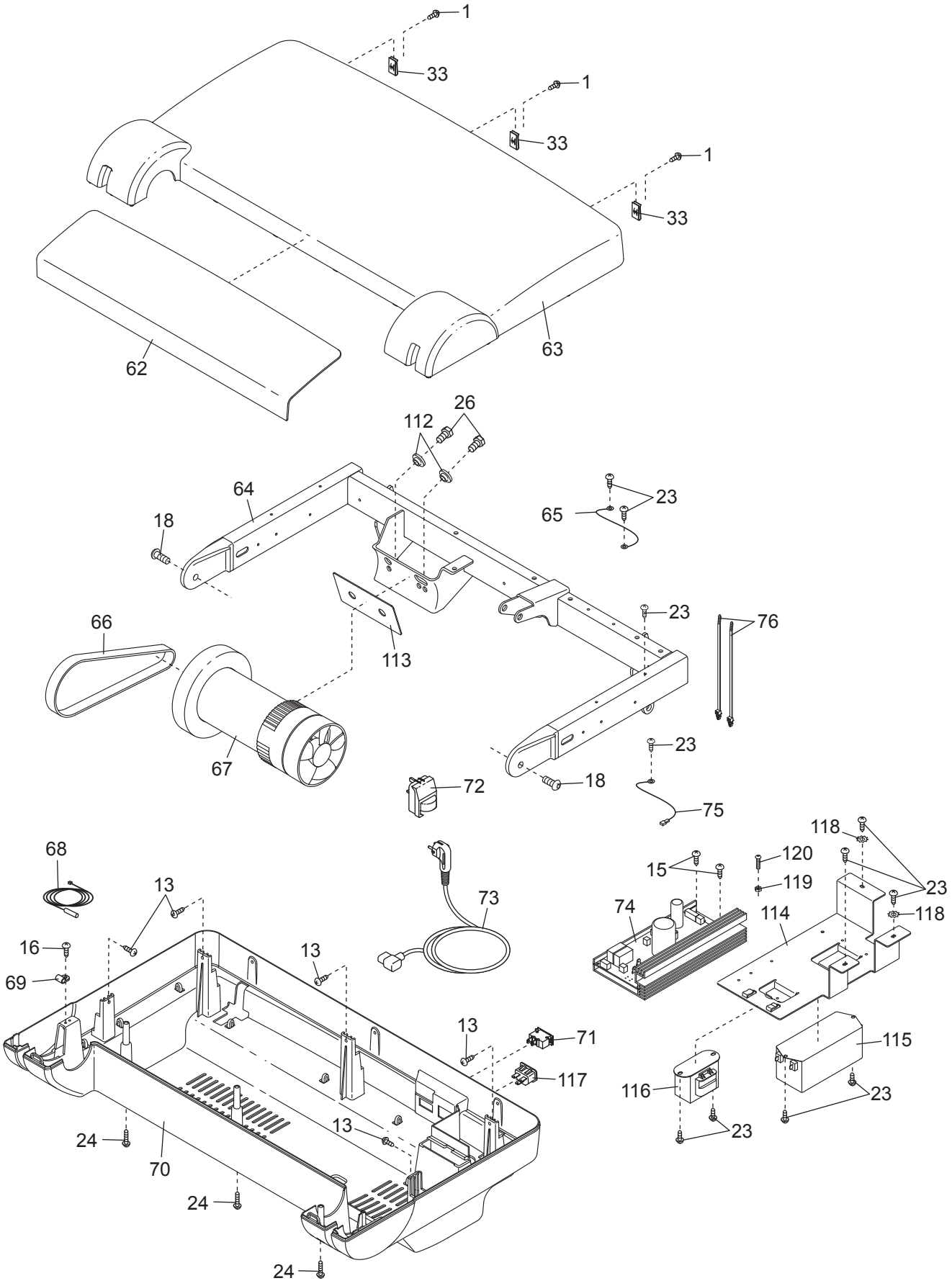
OVERSIKTSDIAGRAM A - Modellnr. PETL81708.0

R 0908B



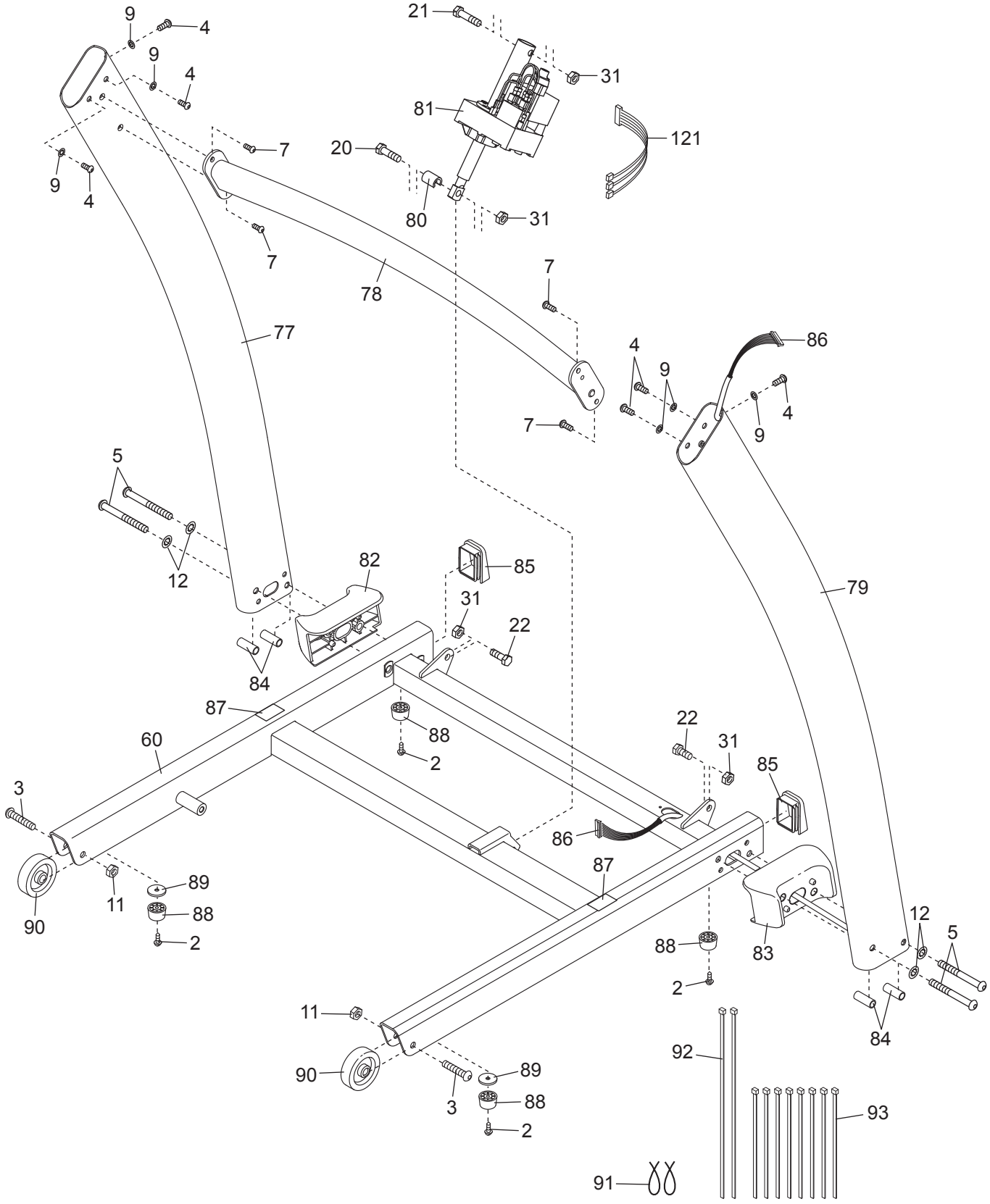
OVERSIKTSDIAGRAM B - Modellnr. PETL81708.0

R 0908B



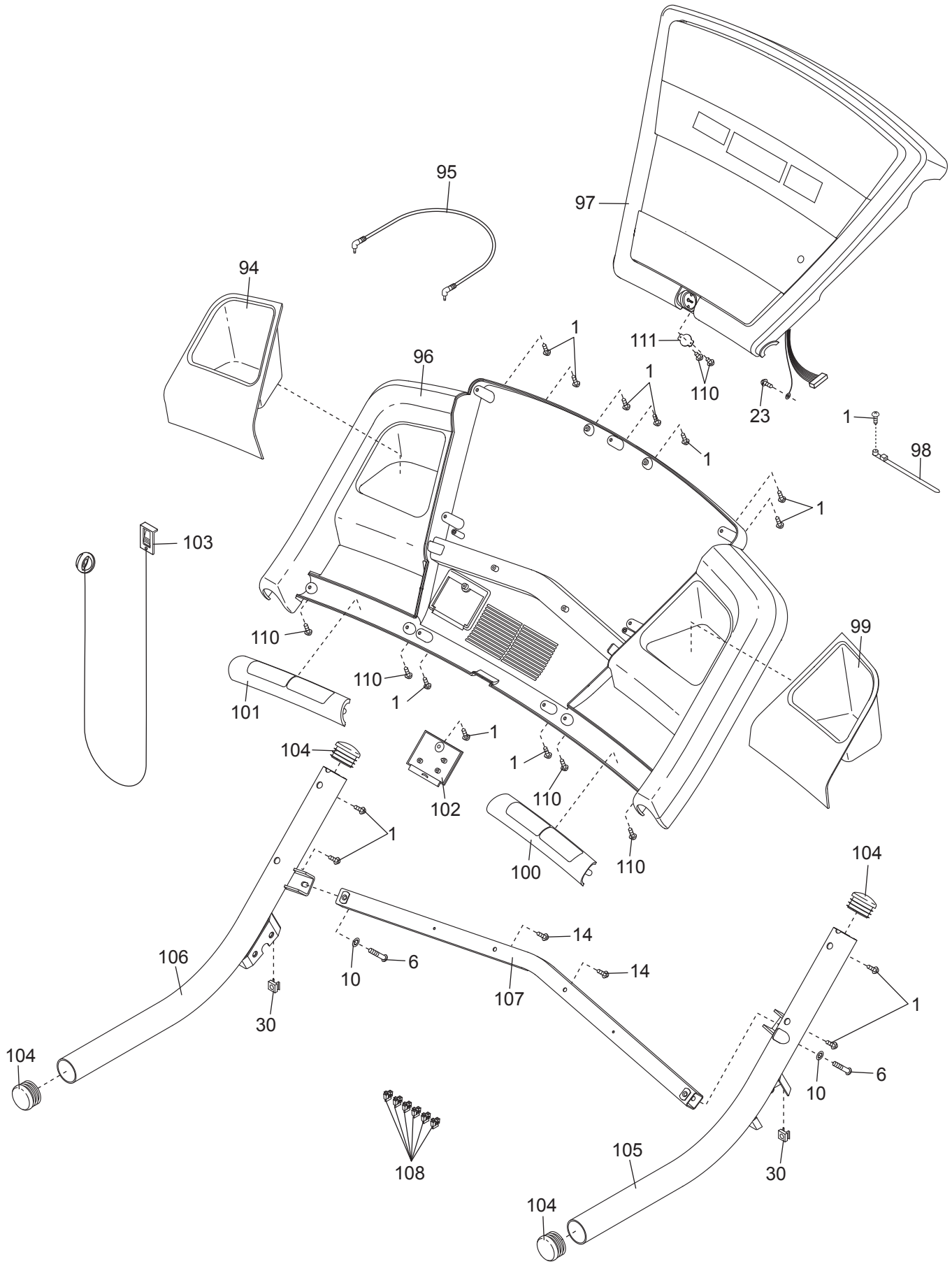
OVERSIKTSDIAGRAM C - Modellnr. PETL81708.0

R 0908B



OVERSIKTSDIAGRAM D - Modellnr. PETL81708.0

R 0908B



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen (”USER’S MANUAL”).

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 21
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00
Telefaks : 32 27 27 01
Kundeservice : 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:
- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i ”USER’S MANUAL”).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i ”USER’S MANUAL”.